



FROID

VIGILANCE ORANGE – GRAND FROID

températures entre - 11° et - 15°

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none">• risque de problèmes de santé, surtout pour<ul style="list-style-type: none">- les personnes âgées,- les nourrissons,- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques,- les personnes isolées ;• éventuels risques pour les personnes en bonne santé exerçant un métier en extérieur (agents de la circulation, travaux du bâtiment, agriculteurs...);• hypothermie ;• gelures.	<ul style="list-style-type: none">• ne restez pas trop longtemps exposé au froid et au vent ;• habillez-vous chaudement en plusieurs couches avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau et protégez-vous la tête et les mains ;• ne gardez pas de vêtements humides ;• prenez des boissons chaudes;• évitez l'alcool ;• aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;• restez en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage.

VIGILANCE ROUGE – FROID EXTRÊME

températures inférieures à - 15°

Conséquences possibles	Conseils de comportement
<ul style="list-style-type: none">• risque accru de problèmes de santé, surtout pour<ul style="list-style-type: none">- les personnes âgées,- les nourrissons,- les personnes atteintes de maladies respiratoires ou cardiaques,- les personnes isolées ;• risques pour les personnes en bonne santé exerçant un métier en extérieur (agents de la circulation, travaux du bâtiment, agriculteurs...);• hypothermie ;• engelures.	<ul style="list-style-type: none">• demeurez actifs, évitez les sorties surtout le soir, la nuit et en début de matinée ;• protégez-vous des courants d'air et des chocs thermiques brusques;• habillez-vous chaudement en plusieurs couches avec une couche extérieure imperméable au vent et à l'eau et protégez-vous la tête et les mains ;• ne gardez pas de vêtements humides ;• prenez des boissons chaudes;• évitez l'alcool ;• aérez votre logement quelques minutes même en hiver ;• prévoyez un équipement minimum en cas d'attente sur la route à bord de votre véhicule (boissons chaudes, de couvertures, d'un GSM chargé, etc.) et informez-vous de l'état des routes ;• restez régulièrement en contact avec les personnes sensibles dans votre entourage.